

1. Phase (4 Tage) Suppenfasten Darmentlastung, entsäuern als Vorbereitung auf die Leberreinigung				
	1. Tag Vorbereitungstag. (Sonnabend)	2. Tag Entlastungstag. (Sonntag)	3. Tag 3. Entlastungstag. (Montag)	4. Tag Entlastungstag. (Dienstag)
Empfohlene Trinkmengen/ Tag	• ca. 1,5 Liter Wasser • bis zu 1 Liter Tee	• ca. 1,5 Liter Wasser • bis zu 1 Liter Tee	• ca. 1,5 Liter Wasser • bis zu 1 Liter Tee	• ca. 1,5 Liter Wasser • bis zu 1 Liter Tee
Empfohlene Nahrungsmenge/Tag	-> leichtes Frühstück, leichtes Mittag + leichte Snacks von Gemüse oder saurem Obst. ->siehe Rezept - Dokument nach 14:00 Uhr keine Mahlzeit mehr!!! - abends Rizinusöl und keinen Tee	Keine trockenen Mahlzeiten. Mahlzeiten werden mit Gemüsesuppen, Smoothies, Wasser, Tee und Kräutereextrakte ausgetauscht.	Keine trockenen Mahlzeiten. Mahlzeiten werden mit Gemüsesuppen, Smoothies, Wasser, Tee und Kräutereextrakte ausgetauscht. nach 14:00 Uhr keine Suppen mehr!!! - abends Rizinusöl und keinen Tee	Keine trockenen Mahlzeiten. Feste Mahlzeiten werden mit Gemüsesuppen, Smoothies, Wasser, Tee und Kräutereextrakte ausgetauscht.
Nach dem Aufstehen	• Gründlich Zähne putzen und Zunge säubern	• Gründlich Zähne putzen und Zunge säubern	• Gründlich Zähne putzen und Zunge säubern	• Gründlich Zähne putzen und Zunge säubern
Starter (06:00 – 08:00 Uhr)	->8-10 Tropfen Maria Treben Kräuter Tropfen pur im Mund verteilen + 50 ml Wasser oder Tee nachtrinken (danach 10 Min. warten). -> Sportliche Betätigung am Morgen ist wichtig! Siehe Video -> reines Wasser nach Belieben (siehe Rezeptedokument) * Rizinusöl und Zitronen für den Abend bereit legen.	->8-10 Tropfen Maria Treben Kräuter Tropfen pur im Mund verteilen + 50 ml Wasser oder Tee nachtrinken (danach 10 Min. warten). ->Sportliche Betätigung am Morgen ist wichtig! Siehe Video ->reines Wasser nach Belieben	->8-10 Tropfen Maria Treben Kräuter Tropfen pur im Mund verteilen + 50 ml Wasser oder Tee nachtrinken (danach 10 Min. warten). ->Sportliche Betätigung am Morgen ist wichtig! Siehe Video ->reines Wasser nach Belieben * Rizinusöl und Zitronen für den Abend bereit legen.	->8-10 Tropfen Maria Treben Kräuter Tropfen pur im Mund verteilen + 50 ml Wasser oder Tee nachtrinken (danach 10 Min. warten). ->Sportliche Betätigung am Morgen ist wichtig! Siehe Video ->reines Wasser nach Belieben
Morgens (08:00 – 10:00 Uhr)	-> Steinbrechertee (Chanca Piedra): 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chanca Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken. -> Wasser nach Belieben trinken -> Frühstück: Siehe Rezepte, Ernährungsempfehlungen und Speisewochenplan	-> Steinbrechertee (Chanca Piedra): 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chanca Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken. ->Den am Abend angesetzten Lebertee (350 ml) auf 85 Grad erhitzen (nicht kochen), aussieben und trinken. ->Nierentee ansetzen: 1 gehäuften EL Nierentee mit 350 ml kaltem/ lauwarmem Wasser für den Abend ansetzen ->Frühstück: Siehe Rezepte, Ernährungsempfehlungen und Speisewochenplan ->Wasser nach Belieben	->Steinbrechertee (Chanca Piedra): 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chancaber Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken. ->Den am Abend angesetzten Lebertee (350 ml) auf 85 Grad erhitzen (nicht kochen), aussieben und trinken. *Keinen Tee für den Abend vorbereiten. ->Frühstück: Siehe Rezepte, Ernährungsempfehlungen und Speisewochenplan ->Wasser nach Belieben	->Steinbrechertee (Chanca Piedra): 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chancaber Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken. ->Den am Abend angesetzten Nierentee (350 ml) auf 85 Grad erhitzen (nicht kochen), aussieben und trinken. *Lebertee ansetzen: 1 gehäuften EL Lebertee mit 350 ml kaltem/ lauwarmem Wasser für den Abend ansetzen. ->Frühstück: Siehe Rezepte, Ernährungsempfehlung -> Wasser nach Belieben
Mittags (11:00 – 14:00 Uhr)	• 1 feste Mahlzeit (leichte Kost): Salat (Rohkost) mit gedünstem Gemüse/ resistente Stärke nach Belieben (Kartoffeln abkühlen lassen), Quinoa, Amaranth, Hirse, Buchweizen.... ->Siehe Rezepte/ Ernährungsempfehlungen nach 14:00 Uhr keine trockenen Mahlzeiten mehr!!! • Wasser nach Belieben	*Mittag siehe Wochenplan bzw. Rezeptempfehlung. • Wasser, Saft oder Tee nach Belieben	*Mittag siehe Wochenplan bzw. Rezeptempfehlung. * bis max. 14:00 Uhr essen.	*Mittag siehe Wochenplan bzw. Rezeptempfehlung. • Wasser, Saft oder Tee nach Belieben
Nachmittags (14:00 – 17:00 Uhr)	• Steinbrechertee: 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chanca Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken. • letzter Gemüse-Snack: um 14:00 Uhr Gemüse /Salat (Rohkost) oder saures Obst nach Wahl als letzte feste Mahlzeit für heute!!!	• Steinbrechertee: 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chanca Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken. • Snack Siehe Wochenplan. • Wasser nach Belieben	• letzte Mahlzeit um 14.00 Uhr . Siehe Wochenplan * Steinbrechertee: 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chanca Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken. • Wasser nach Belieben	• Steinbrechertee: 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chanca Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken. • Snack Siehe Wochenplan. • Wasser nach Belieben
Abends (17:00 – 19:00 Uhr)	-> Lebertee ansetzen: 1 gehäuften EL Lebertee mit 350 ml kaltem/lauwarmem Wasser für den nächsten Morgen ansetzen. ca. 19:00 Uhr: *Rizinusöl abmessen, je Kg Körpergewicht 1 ml Öl und Bio - Zitronen auspressen für die doppelte Menge Zitronensaft. 2 Zitronen ergeben ca. 150 ml. Beides mischen und zügig trinken. zB. in ein Schraubglas füllen, schütteln und trinken. *Siehe auch Video von Jana Iger	• Den am Morgen angesetzten Nierentee (350 ml) auf 85 Grad erhitzen (nicht kochen), aussieben und trinken. • *Lebertee ansetzen: 1 gehäuften EL Lebertee mit 350 ml kaltem/lauwarmem Wasser für den nächsten Morgen ansetzen. *Abendmahl siehe Wochenplan	-> Nierentee ansetzen: 1 gehäuften EL Nierentee mit 350 ml kaltem/lauwarmem Wasser für den nächsten Tag ansetzen. ca. 19:00 Uhr: *Rizinusöl abmessen, je Kg Körpergewicht 1 ml Öl und Bio - Zitronen auspressen für die doppelte Menge Zitronensaft. 2 Zitronen ergeben ca. 150 ml. Beides mischen und zügig trinken. zB. in ein Schraubglas füllen, schütteln und trinken. ->Siehe auch Video von Jana Iger	-> Lebertee trinken -> Nierentee ansetzen: 1 gehäuften EL Nierentee mit 350 ml kaltem/ lauwarmem Wasser für den nächsten Tag ansetzen. • ab 18:00 Uhr Einlauf mit warmem Wasser
Vor Zähneputzen	1 TL grüne Mineraltonerde aufgelöst in einem beliebig großen Glas lauwarmem Wasser (200-300 ml). Bitte keinen Metallöffel zum Umrühren verwenden.	1 TL grüne Mineraltonerde aufgelöst in einem beliebig großen Glas lauwarmem Wasser (200-300 ml). Bitte keinen Metallöffel zum Umrühren verwenden.	1 TL grüne Mineraltonerde aufgelöst in einem beliebig großen Glas lauwarmem Wasser (200-300 ml). Bitte keinen Metallöffel zum Umrühren verwenden.	1 TL grüne Mineraltonerde aufgelöst in einem beliebig großen Glas lauwarmem Wasser (200-300 ml). Bitte keinen Metallöffel zum Umrühren verwenden.
Schlafen gehen (21:00 – 22:00 Uhr)	• Gründlich Zähne putzen und Zunge säubern	• Gründlich Zähne putzen und Zunge säubern	• Gründlich Zähne putzen und Zunge säubern	• Gründlich Zähne putzen und Zunge säubern